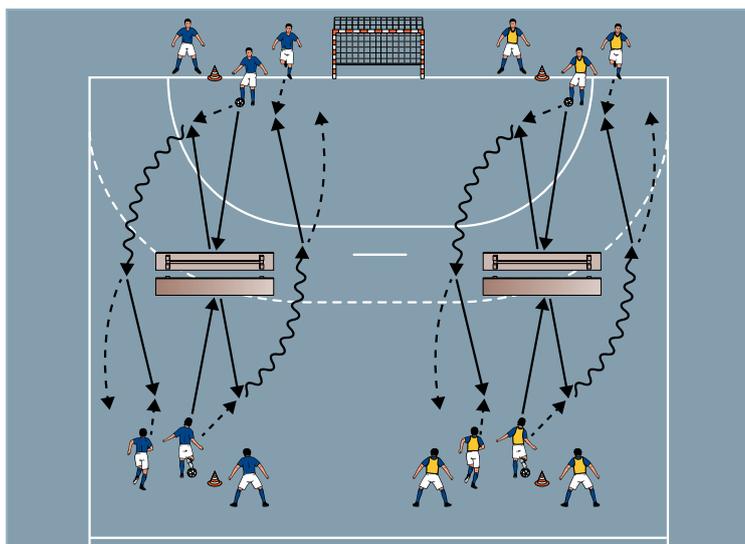


AUFWÄRMEN 2: Pass-Rundlauf

von Michael Feichtenbeiner (27.12.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und auf die Felder verteilen
- Der jeweils erste Spieler an den Starthütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Startspieler gegen die Bank.
- Sie kontrollieren den zurückspringenden Ball, nehmen in die Bewegung mit und passen anschließend seitlich an der Langbank vorbei zum Mitspieler auf der anderen Seite.
- Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsposition?

Variationen

- Auf dem Weg zur anderen Seite eine Finte ausführen (Übersteiger, Schere, Schussfinte usw.).
- Nach höchstens 3 Kontakten auf die andere Seite passen.
- Direkt/mit 2 Kontakten gegen die Bank passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Pässe im Detail korrigieren!
- Der Ball muss nicht nur präzise sondern auch mit der richtigen Härte gegen die Bank gespielt werden.
- Die Pässe zum Mitspieler auf der anderen Seite in den Fuß zuspiesen, damit dieser direkt weiterpassen kann.